

| Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19. |                             |                        |                         |                               |                        |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
|-----------------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------|--------------|----------------|-----------------|-----------|--------|------------|------------------|------|------|
|                                         | Diéta                       |                        | Étlap tétel             | Energia (Kj)                  | Energia (Kcal)         | Fehérje (g) | Zsír (g)     | T.Zsír-sav (g) | Szénhidr át (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |                  |      |      |
| 10/13/2025<br>hétfő                     | (00120)                     | Iskolás menü 7-10 éves |                         |                               |                        |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
|                                         |                             |                        | T                       | Gyümölcs tea                  | 154,83                 | 37,04       | 0,01         | 0,00           | 0,00            | 9,15      | 8,99   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Füstölt sajt                  | 295,53                 | 70,70       | 5,20         | 5,40           | 3,60            | 0,28      | 0,34   | 0,26       | 7,(1)            |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Margarin                      | 150,00                 | 35,71       | 0,01         | 3,90           | 0,67            | 0,15      | 0,00   | 0,13       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Magvas kenyér                 | 826,58                 | 197,75      | 8,64         | 3,43           | 0,00            | 32,85     | 0,00   | 1,19       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        | E                       | Csurgatott tojásleves         | 514,15                 | 123,00      | 2,31         | 10,00          | 1,28            | 5,80      | 0,00   | 0,13       | 1,3              |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Erdélyi rakott káposzta       | 2 026,09               | 484,71      | 16,37        | 31,37          | 9,59            | 33,73     | 0,00   | 2,12       | 7,(12)           |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Túró rudi                     | 347,00                 | 82,62       | 4,20         | 4,20           | 2,80            | 9,10      | 0,00   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        | U                       | Turista felvágott             | 100,42                 | 24,02       | 3,18         | 1,23           | 0,43            | 0,03      | 0,00   | 0,00       | (1),(6),(7)      |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Margarin                      | 150,00                 | 35,71       | 0,01         | 3,90           | 0,67            | 0,15      | 0,00   | 0,13       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Vizes zsemle                  | 526,00                 | 125,84      | 3,90         | 1,60           | 0,30            | 23,10     | 0,00   | 0,50       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Jégretek                      | 12,18                  | 2,91        | 0,24         | 0,02           | 0,00            | 0,44      | 0,00   | 0,03       |                  |      |      |
|                                         |                             | Összesen:              | 5 102,78                | 1 220,01                      | 44,07                  | 65,05       | 19,34        | 114,78         | 9,33            | 4,49      |        |            |                  |      |      |
| 10/14/2025<br>kedd                      | (00120)                     | Iskolás menü 7-10 éves |                         |                               |                        |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
|                                         |                             |                        | T                       | Gyümölcs tea                  | 154,83                 | 37,04       | 0,01         | 0,00           | 0,00            | 9,15      | 8,99   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Tonhalkrém                    | 202,75                 | 48,51       | 3,16         | 3,80           | 1,21            | 0,05      | 0,00   | 0,19       | 7                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Félbarna kenyér               | 646,20                 | 153,86      | 6,00         | 0,48           | 0,00            | 30,60     | 0,00   | 0,90       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        | E                       | Zöldséges tarhonya leves      | 414,09                 | 99,06       | 2,83         | 2,38           | 0,28            | 15,63     | 0,00   | 1,24       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Sárgaborsó főzelék            | 1 218,32               | 291,46      | 15,95        | 6,32           | 0,80            | 42,35     | 0,00   | 0,51       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Sertés pörkölt                | 748,12                 | 178,98      | 15,48        | 11,09          | 2,63            | 3,52      | 0,00   | 0,77       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Körte                         | 226,49                 | 54,18       | 0,75         | 0,23           | 0,00            | 10,80     | 0,00   | 0,01       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        | U                       | Snidlinges gomolya sajtkrém   | 247,67                 | 59,25       | 4,17         | 4,52           | 2,76            | 0,51      | 0,26   | 0,30       | 7,(1)            |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Korpás zsemle                 | 501,60                 | 120,00      | 5,34         | 0,77           | 0,07            | 24,28     | 0,00   | 0,56       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Kaliforniai paprika           | 0,00                   | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00            | 0,00      | 0,00   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         |                               | Összesen:              | 4 360,07    | 1 042,34     | 53,69          | 29,59           | 7,75      | 136,89 | 9,25       | 4,48             |      |      |
| 10/15/2025<br>szerda                    | (00120)                     | Iskolás menü 7-10 éves |                         |                               |                        |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
|                                         |                             |                        | T                       | Kakaó                         | 562,43                 | 134,55      | 7,36         | 3,65           | 2,01            | 17,91     | 6,99   | 0,27       | 7,(1)            |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Kalács                        | 771,60                 | 184,59      | 4,56         | 5,22           | 1,50            | 29,10     | 0,38   | 0,39       | 1,3,7            |      |      |
|                                         |                             |                        | E                       | Paradicsom leves              | 558,39                 | 133,59      | 2,90         | 4,78           | 0,53            | 19,97     | 11,12  | 1,20       | 1,3              |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Zöldborsós sertésragu         | 981,86                 | 234,90      | 15,55        | 10,26          | 2,14            | 19,28     | 0,37   | 2,26       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Bulgur                        | 1 106,95               | 264,82      | 8,60         | 3,72           | 0,48            | 53,11     | 0,00   | 0,52       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        | U                       | Gépsonka                      | 83,63                  | 20,01       | 3,04         | 0,56           | 0,22            | 0,86      | 0,00   | 0,56       | (1),(6),(7)      |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Margarin                      | 150,00                 | 35,71       | 0,01         | 3,90           | 0,67            | 0,15      | 0,00   | 0,13       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Hosszú zsemle                 | 536,95                 | 128,46      | 5,67         | 2,60           | 1,49            | 20,45     | 0,00   | 0,76       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Jégسالáta                     | 11,30                  | 0,00        | 0,20         | 0,01           | 0,00            | 0,30      | 0,00   | 0,01       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         |                               | Összesen:              | 4 763,11    | 1 136,63     | 47,89          | 34,70           | 9,04      | 161,13 | 18,86      | 6,10             |      |      |
|                                         |                             |                        | 10/16/2025<br>csütörtök | (00120)                       | Iskolás menü 7-10 éves |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
| T                                       | Gyümölcs tea                | 154,83                 |                         |                               |                        | 37,04       | 0,01         | 0,00           | 0,00            | 9,15      | 8,99   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         | Vaniliás túrókrém           | 146,05                 |                         |                               |                        | 34,94       | 2,51         | 1,35           | 0,76            | 3,14      | 2,50   | 0,01       | 7                |      |      |
|                                         | Félbarna kenyér             | 646,20                 |                         |                               |                        | 153,86      | 6,00         | 0,48           | 0,00            | 30,60     | 0,00   | 0,90       | 1                |      |      |
| E                                       | Zöldségleves                | 805,98                 |                         |                               |                        | 192,82      | 6,80         | 3,09           | 0,38            | 34,89     | 0,06   | 0,93       | 1,3,9            |      |      |
|                                         | Kelkáposzta főzelék         | 818,22                 |                         |                               |                        | 195,75      | 6,87         | 7,66           | 0,84            | 23,27     | 0,00   | 1,11       | 1                |      |      |
|                                         | Virslipörkölt               | 718,26                 |                         |                               |                        | 171,83      | 7,66         | 14,20          | 3,78            | 3,50      | 0,00   | 0,59       | (1),(6),(7),(10) |      |      |
|                                         | Teljes kiőrlésű kenyér      | 338,70                 |                         |                               |                        | 81,03       | 2,61         | 1,05           | 0,18            | 14,31     | 0,10   | 0,42       | 1                |      |      |
| U                                       | Diák csemege                | 184,88                 |                         |                               |                        | 44,23       | 1,75         | 4,10           | 1,57            | 0,03      | 0,00   | 0,00       | (1),(6),(7)      |      |      |
|                                         | Margarin                    | 150,00                 |                         |                               |                        | 35,71       | 0,01         | 3,90           | 0,67            | 0,15      | 0,00   | 0,13       |                  |      |      |
|                                         | Teljes kiőrlésű zsemle      | 1 086,80               |                         |                               |                        | 260,00      | 4,27         | 0,62           | 0,06            | 19,42     | 0,00   | 0,44       | 1                |      |      |
|                                         | Uborka                      | 10,00                  |                         |                               |                        | 2,39        | 0,20         | 0,02           | 0,00            | 0,34      | 0,00   | 0,01       |                  |      |      |
|                                         |                             | Összesen:              | 5 059,92                | 1 209,60                      | 38,69                  | 36,47       | 8,24         | 138,80         | 11,65           | 4,54      |        |            |                  |      |      |
| 10/17/2025<br>péntek                    | (00120)                     | Iskolás menü 7-10 éves |                         |                               |                        |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
|                                         |                             |                        | T                       | Gyümölcs joghurt zabpehellyel | 789,07                 | 22,67       | 6,45         | 6,20           | 3,21            | 26,31     | 22,45  | 0,49       | 1,7              |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Kifli                         | 0,00                   | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00            | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        | E                       | Sütőtökrémleves               | 399,95                 | 95,68       | 2,09         | 3,46           | 1,99            | 13,68     | 0,00   | 0,61       | 7                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Píritott zsemlekocka          | 0,00                   | 0,00        | 0,00         | 0,00           | 0,00            | 0,00      | 0,00   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Bolognai spagetti             | 2 209,96               | 528,70      | 19,39        | 24,29          | 6,12            | 57,50     | 9,10   | 1,24       | 1                |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Reszelt sajt                  | 259,00                 | 61,96       | 5,20         | 4,60           | 2,80            | 0,02      | 0,32   | 0,20       | 7,(1)            |      |      |
|                                         |                             |                        | U                       | Perc                          | 845,20                 | 202,20      | 3,64         | 12,44          | 0,00            | 17,28     | 0,00   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         | Alma                          | 218,12                 | 52,18       | 0,60         | 0,60           | 0,00            | 10,50     | 0,00   | 0,02       |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         |                               | Összesen:              | 4 721,30    | 963,39       | 37,37          | 51,59           | 14,12     | 125,29 | 31,87      | 2,56             |      |      |
|                                         |                             |                        | 10/18/2025<br>szombat   | (00120)                       | Iskolás menü 7-10 éves |             |              |                |                 |           |        |            |                  |      |      |
|                                         |                             |                        |                         |                               |                        | T           | Citromos tea | 70,31          | 16,82           | 0,01      | 0,00   | 0,00       | 4,13             | 4,00 | 0,00 |
|                                         | Párizsikrém                 | 171,86                 |                         |                               |                        | 41,12       | 2,27         | 3,33           | 1,09            | 0,46      | 0,00   | 0,27       | 7,(1),(6),(10)   |      |      |
|                                         | Félbarna kenyér             | 646,20                 |                         |                               |                        | 153,86      | 6,00         | 0,48           | 0,00            | 30,60     | 0,00   | 0,90       | 1                |      |      |
| E                                       | Brokkoli leves              | 675,27                 |                         |                               |                        | 161,55      | 5,44         | 10,75          | 2,23            | 15,83     | 0,02   | 1,06       | 1,3,7            |      |      |
|                                         | Rántott halrudacska sütőben | 1 240,23               |                         |                               |                        | 296,71      | 11,14        | 27,59          | 2,98            | 17,47     | 0,00   | 0,84       |                  |      |      |
|                                         | Jázmin rizs                 | 1 583,64               |                         |                               |                        | 378,86      | 7,20         | 7,70           | 0,90            | 69,75     | 0,00   | 1,00       |                  |      |      |
| U                                       | Csirkemell sonka            | 91,12                  |                         |                               |                        | 21,80       | 3,00         | 0,90           | 0,28            | 0,40      | 0,08   | 0,44       |                  |      |      |
|                                         | Margarin                    | 150,00                 |                         |                               |                        | 35,71       | 0,01         | 3,90           | 0,67            | 0,15      | 0,00   | 0,13       |                  |      |      |
|                                         | Korpás zsemle               | 501,60                 |                         |                               |                        | 120,00      | 5,34         | 0,77           | 0,07            | 24,28     | 0,00   | 0,56       | 1                |      |      |
|                                         | Zöldpaprika                 | 1,64                   |                         |                               |                        | 0,39        | 0,02         | 0,01           | 0,00            | 0,06      | 0,00   | 0,00       |                  |      |      |
|                                         |                             | Összesen:              |                         |                               |                        | 5 131,87    | 1 226,82     | 40,43          | 55,43           | 8,22      | 163,13 | 4,10       | 5,20             |      |      |